

쉽고 재미있는 운동 '줌바'로 탄력 있고 군살 없는 몸매

라미라다 <줌바 피트니스>의 Bodywork, K-Pop, Hip Hop 클래스

전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있는 스포츠댄스가 있다. 바로 '줌바'이다. '줌바'는 '별처럼 윙윙거리다', '빠르게 움직이다'라는 뜻의 스페인어이다.

라미라다에 있는 <줌바 피트니스>의 심보영 원장(작은 사진)에 따르면 '줌바'는 라틴 댄스에 기반을 둔 피트니스이다. '줌바'에는 살사, 메렝게, 폼비아, 차차차, 맘보 등 라틴댄스의 스텝들이 자연스럽게 녹아있다. 한 곡에 약 3개 정도의 스텝이 사용되며, 스텝은 반복되기 때문에 쉽고 배우고 즐길 수 있다. 라틴 음악에 맞추어 춤을 추는 '줌바'가 얼마나 재미있는지 줘바 운동을 하러 갈 때는 '파티하러 가자'는 말을 할 정도라고 한다.

'줌바'는 배우기 쉽고 재미있는 전신운동이다.

위스콘신-라 크로스대학교 운동 및 스포츠 과학부가 미국 운동협회의(ACE)에서 자금 지원(funding)을 받아 실시한 연구에 따르면 '줌바'는 심폐 강화 킥복싱, 스텝 에어로빅, 후핑과 파워 요가 등 다른 운동과 비교하여 보다 더 많은 칼로리를 소비했다. 연구진은 "이 연구는 '줌바'가 광범위한 이점을 지닌 매우 효과적인 전신운동이라는 사실을 증명한 것"이라고 말했다.



24피트니스, LA피트니스 등에서 줘바 1:1 퍼스널 트레이너로 일한 경력을 가지고 있는 심 원장은 " '줌바'는 쉽습니다. 그리고 재미있습니다. 초보자라고 해도 2-3달 정도면 익숙하게 출 수 있습니다. 또 재미있고 안전하기 때문에 성별과 나이에 상관 없이 누구나 즐길 수 있습니다. 게다가 코어 근력과 심폐지구력 강화에도 효과적이며 쉽게 빠지지 않는 등살과 옆구리살 빼기에도 좋습니다. 어쩌면 즐겁게 운동한 후 경험하게 되는 체중 감량은 보너스와 같은 것일지도 모릅니다."라며 '줌바'는 심신을 건강하게 만드는 유산소운동이라고 설명했다.

■ 근력 운동 위주 Bodywork와 K-Pop, Hip Hop 클래스

<줌바 피트니스>는 근력 향상을 통해 체력을 키우고 몸매를 탄탄하게 가꾸고자 하는 사람들을 위해 아령, 밴드, 폼롤러 등의 소도구를 이용한 근력 운동 위주의 'Bodywork 클래스'를 운영

하고 있다. 춤을 추거나 숨차게 뛰지 않고도 근력을 키울 수 있어 나이와 상관 없이 할 수 있는 운동이지만, 특히 나이가 들어가면서 근력이 떨어지는 사람들에게 좋다.

또 K-Pop, Hip Hop 클래스에서는 현재 유행하고 있는 K-Pop, Hip Hop을 재미있게 가르쳐 준다.

<줌바 피트니스>에서는 모든 클래스의 첫 수강을 무료로 체험할 수 있다. 경험 후 계속 할 것인지 결정할 수 있어 한 번에 많은 돈을 내고 싶증이 나서 운동을 그만 두는 일도 방지할 수 있다.

더구나 한국어로 강좌를 진행해, 마음은 있어도 '줌바' 한국어 강좌가 없어 망설였던 사람들이라면 꼭 한 번 들려볼 만하다.

▶ 문의: (714) 833-4005, (657) 378-6088
▶ 주소: 14792 Beach Blvd. La Mirada, CA 90638



꿀약국TM
Honey PharmacyTM

대상포진 예방주사(Shingrix) 맞으러 꿀약국(Honey Pharmacy)으로 오세요!
처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

꿀약국 예방접종센터

- **Shingles(대상포진)**
- **Flu(독감)**
- Prevnar 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)

가족같은 약국, 꿀약국!

Kaiser Permanente, Rite Aid
10년 약사 경력!



약학박사 안젤라 권 / 약학박사 로렌 민
매니저 벤자민 유

Tel: 562.403.2332 메디케어, PPO, HMO 받습니다
Fax: 562.403.2331
7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623 Honeyrx123@gmail.com

